

Las recetas de
LA ABUELA NENA



Doña Petra Moreno Barranco, para algunos mamá, y para otros abuela Nena, y para casi todos Nena, heredó de su familia una rica tradición gastronómica, popular y jerezana, que ella fue elevando a las cumbres de la excelencia. Cualquier plato, aparentemente sencillo por sus materiales y ejecución, se convertía -en la alquimia de su cocina- en un manjar exquisito. Es muy difícil trasladar en un papel el toque exacto que destilaba su cocina, y quien esto lea ha de presuponer que todo lo hacía desde la mayor atención y cariño, a fuego lento, sin prisas, amando cada alimento por humilde que fuese como parte de su íntimo universo, y por tanto lejos de las prisas que matan no sólo la cocina sino toda la vida contemporánea.

Las recetas fueron dictadas por Doña Petra y recogidas por su hijo Juan Carlos, quien amablemente ha cedido este material, porque cree, como ya dijo Brillat-Savarin, que " un buen plato hace más por la felicidad de la humanidad que el descubrimiento de una estrella".

MENUDO

En una olla expréss normal 45 minutos: garbanzos (2 vasos no muy llenos), aceite (un chorro), ajo (2 picados), sal (2 pizcas), agua (un poco más de cubierto).

Cuando estén tiernos los garbanzos, echar la lata de menudo, dejar un rato cocer. Si tuviera poca agua, echar un poco más

LENTEJAS

Las lentejas pequeñas (pardinas) se desmoronan menos.

En una cacerola: lentejas (el fondo de un plato por persona, ya que aumenta el doble), y agua

(más que cubiertas) Dar un hervor, tirar el agua, y cubrirla un poco más de agua.

Echar aceite (un chorro), cebolla (un trozo, mejor el culo para que no se deshaga), tomate

(medio), pimiento (un trozo), ajos (4 dientes, si se quiere se pueden partir), si se quiere un

chorizo.

Tarda 1/4 de hora. Hasta que estén tiernas, echarle agua si falta. La sal se echa casi a la hora de

apartar. Al final se saca la cebolla y el tomate.

FIDEUA

Pelar las gambas (1/4 Kg.) Las cáscaras se cuecen con un poco de sal (2 pizcas) y agua (2 vasos).

Hacer un refrito con cebolla (1/3), ajo (2 dientes), pimiento (1 en tiras) y al rato tomate frito (1 ó 2 cucharadas). '

Colar el caldo de las gambas en el sofrito (3/4 partes), el resto poco a poco, lo que pida. Cuando hierva, echar 3 puñados de fideos gordos, y un poco de azafrán. Mover de vez en cuando con la cuchara de palo. Echar el caldo o agua que pida.

Cuando estén casi tiernos, echar las gambas Hay que probar si necesita sal, a veces con la del

caldo tiene bastante.

POLLO

Poner en olla express: aceite (el fondo), laurel (una hoja), cebolla (una), ajos (2 ó 3 picados), un

tomate, un pimiento. Rehogarlo todo.

Echar el pollo, vino (1/2 vaso), pimienta en grano (4 ó 5), agua 3/4 vaso).

Tapar la olla, dejarla 15 minutos, destapar. Pasar a una cacerola para embeber la salsa.

CALDO

Con los desperdicios del pollo: echar zanahoria (3 ó 4), apio (una mata), un hueso de jamón, un hueso salado, un poco de tocino, un puñado de garbanzos, una patata chica, llenar de agua la olla hasta la señal. Ponerlo 45 minutos.

POLLO EN OSCURO

Poner aceite en laolla express, dorar cebolla y media, 2 ajos, y una hoja de laurel. Se saca todo menos el laurel, se maja.

Se echa el pollo lavado en la olla, se le echa el majado con un poco de agua, vino (1/2 vaso), pimienta en grano (10), sal (2 pizcas). 30 minutos en la olla.

ARROZ CON ALCAUCILES Y GAMBAS

Se cortan y se pelan bastante los alcauciles, se parten en 6 y se les da limón.

Poner en cacerola, aceite, 2 ajos, cebolla (media pequeña), tomate (uno pequeño en trozos). Se refríe un poco.

Se echan los alcauciles, un poco de agua y sal, cocer hasta que estén tiernos. Pelar las gambas, cocer las cáscaras con un poco de sal. Colar el caldo y echar a los alcauciles, no todo, lo que vaya pidiendo.

Echar el arroz (1/2 taza por persona, o algo más por ser seco). Cocer. Cuando el arroz esté casi tierno, echar las gambas crudas.

Si es con chorizo, igual que las gambas.

PINCHITOS

Enjuagar la carne (1/2 Kg.), sal (un poco), especias (1 ó 2 cucharaditas), un ajo muy picado, un poco de vino. Se mueve, se deja macerar (a más tiempo, mejor).

CALAMARES RELLENOS -relleno

Relleno: cebolla picada, ajo, pan rallado, patitas, pimienta y sal.

Salsa: cebolla, 2 ajitos, laurel, aceite, agua, azafrán, limón.

ENSALADILLA

Patatas chicas (todas), enjuagarlas, echarlas en una cacerola honda, 3 huevos, 1 ó 2 zanahorias, se cubre de agua, echar sal Hervir.

Cuando esté frío, cortar, añadir: 1/2 cebolla, una lata de guisantes, una lata de atún (quitar el aceite), sal y mayonesa.

JUDIAS VERDES

Trocearlas, cocerlas con sal. En sartén: aceite, ajo, las judías verdes escurridas, mirar el punto de sal.

FILETES DE CERDO

Aceite en una sartén grande, 2 dientes de ajo, una cebolla mediana, y laurel. Dorar.

Añadir un tomate chico (pelar y trocear), y un pimiento verde. Echar los filetes, sal, una pizca de pimienta y un poco de vino.

GAZPACHO

3 Tomates maduros, un trozo de cebolla, 1 ó 2 dientes de ajo, un pimiento (o menos si es gordo), una rebanada de pan duro mojado (que se ponga tierno), un chorrito de aceite, una cucharadita de vinagre, dos pizcas de sal.

Molerlo en aparato, pasarlo por pasadera, echar en la fuente, y agregar agua fría (aproximadamente medio litro), ir probando.

CALAMARES EN SALSA

Para 1 Kg.: cebolla picada (1 , ó media si es gorda), 1 ó 2 ajos, un tomate picado menudo, 1/2 pimiento.

Se hace el sofrito, se echan los calamares, se echa una copa de vino, 3 6 4 pimientas en grano, una pizca de sal.

Se deja cocer hasta qué esté tierno, se le echa un poco de agua cuando se embeba el vino.

ARROZ CON GAMBAS Y SEPIA

Pasar la sepia con un ajo en aceite, para que se haga un poco (tapada).

Se añade: 1/2 cebolla, 2 ajos, 1 pimiento, 2 cucharadas de tomate frito. Caldo de gambas, y cuan do hierva, arroz, colorante, sal.

CAZON CON TOMATE

Para dos personas.

Enjuagar y poner a escurrir el cazón.

Con tomate frito; echar un poco de aceite, un trozo de cebolla (una loncha), y un trozo de

pimiento. Echar tomate (1/2 lata) y cazón (1/2 Kg.) y un poco de sal (no mucho).

Se tapa y se deja cocer. Se le da la vuelta (sartén grande). Sólo un hervor por cada cara.

PIMIENTOS RELLENOS

Se les quita las pepitas, se rellenan, se ponen en una sartén con aceite para freírlos un poco

(pasarlos).

Se cogen tomates, se lavan, se pone a hervir agua (un hervor), se muelen en el robot, se pasan por la pasadera.

Se coge una sartén con un poco de aceite, se le echa un poco de pimiento en tiras (1/^-), y se echa el tomate y sal (2 pizcas). Se fríe un poco, cuando esté a medias se echan los pimientos, se deja freír hasta que se vaya el caldo de los tomates.

ALBÓNDIGAS

1/4 Carne picada, 1/2 cebolla, varias ramas de perejil, ajos (3 ó 4 chicos), un huevo, pan rallado

(lo que admita para que quede jugoso), un chorro de vino, 2 ó 3 pizcas de sal.

Hacer bolas, mojar en huevo y pan rallado, freír.

ARROZ CON VERDURA

Aceite a calentar (una capa). Echar: 1/4 cebolla, 2 dientes de ajo picados, 1 ó 2 zanahorias en

trozos pequeños, 1/2 lata de chícharos, agua (un vaso) y sal (2 pizcas). Hacer tefrito

Cocer hasta que la zanahoria esté tierna. Echar un vaso de arroz, dos de agua, y una pizca de sal.

Más tarde. 1 ¡2 vaso de agua (si lo pide) y pimiento morrón (un trozo). Tiempo. 1 0-1 5 minutos.

PESCADO ENCAZOLADO

Descongelar un paquete de pescado y cortarlo. Poner el pescado en una sartén sin fuego. Echar 1/2 cebolla, 3 dientes de ajo, y perejil (adorno), un chorro de aceite crudo, un poco de pimiento molido, gotas de limón, un poco de agua y sal.

Se pone a cocer, al rato se le da la vuelta.

MENESTRA

Poner aceite en cacerola o sartén. Echar: 1/4 de cebolla (no hay que esperar que dore), 2 ajos, un tomate pequeño. Echar 1/2 paquete de menestra (no importa si no está descongelada), echar una pizca de sal, agua que la cubra para que esté cociendo hasta que esté tierna.

PUNTILLTTAS

Lavarlas y ponerlas a escurrir bien, ponerles un poco de sal, pasarlas por harina y la pasadera.

Freír.

ARROZ CON ALMEJAS

Cocer almejas en agua (vaso y medio) sin sal. Si se van a hacer al día siguiente, dejarlas en el

caldo y cuando se enfríen a la nevera.

Hacer refrito con 1/2 cebolla, 1 ó 2 dientes de ajo, y una hoja de laurel hasta dorar. Sacar el refrito (sin aceite), machacarlo con un poco de azafrán, echar majado en el aceite, un chorrito de vino, el caldo de las almejas colado (3/4 partes, después se irá echando lo demás). Cuando esté hirviendo: echar un vaso de arroz, y dos pizcas de sal. Cuando vaya a estar echar la almeja pelada.

PESCADO CON CHÍCHAROS

Poner aceite para freír 1/4 de cebolla, 2 ajos cortados, y una hoja de laurel. Cuando dore, sacarlo al mortero (el laurel no), y majarlo echándole azafrán.

Echar un paquete de chícharos en el aceite, el majado, agua que lo cubra, y dos pizcas de sal. Dejarlo cocer. Cuando quede poco agua, y chícharos tiernos, meter el pescado (un paquete, descongelarlo antes). Si son muchos chícharos, sacar antes para huevos.

Si tiene mucha agua, nada. Si falta: un poco de agua. Echar un chorro de limón (mucho no).

Cuando esté cocido por un lado, darle la vuelta.

HABAS

Para 400 gramos: echar un poco de aceite, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, y un trozo de pan. Se sacan los ajos dorados y el pan y se pasa por el mortero con un poco de comino y pimentón. Se echa un poco de agua para limpiar el mortero.

Se echan en el aceite, las habas (nada más sacar el pan), el majado, agua hasta que las cubra, y dos pizcas de sal. Dejar cocer, si no están tiernas, más agua.

PESCADO CON PAPAS

Pelar patatas en rodajas (para 4 platos), se lavan. Ponerlas en una cacerola o sartén, se cubren de agua, se les echa un chorreón de aceite, 6 dientes de ajo, un poco de perejil picado, 2 pizcas de sal, un poco de pimienta molida.

Cuando estén tiernas (y con poco caldo), meter el pescado (si hay muy poco caldo, echar un poco de agua). Echar un chorreón de limón.

PAPAS CON CARNE

Partir 2 ó 3 zanahorias, y una mata de apio en trocitos, y si hay guisantes congelados poner una cuchara. Poner la cacerola con un poco de aceite, 1/2 cebolla en trozos (no muy grande), un trocito de pimiento, una hoja de laurel. Cuando la cebolla esté empezando a estar blandita, echar la zanahoria, apio y guisantes.

Echar la carne, 1/2 vaso de vino, 4 ó 5 pimientas, una pizca de sal y una "gota" de agua. Hasta que esté tierna (aproximadamente 1 5 minutos en olla express). Destapar, se pincha la carneE con el tenedor: si está tierna, patatas, si está dura, agua y un poco más.

Echar patatas y un poco de agua para casi cubrir las patas, se prueba el caldo, y se echa la sal necesaria (en principio, una pizca). (Aproximadamente 10 minutos en olla express).

GARBANZOS CON BACALAO

Aceite, ajo, cebolla, tomate (facultativo). No hacer para otro día. Sal, garbanzos (previamente remojados) en agua caliente, aproximadamente una hora en olla exprés. Bacalao en el último hervor, sin sal.

GARBANZOS CON ACELGAS

Cocer garbanzos y acelgas en agua y sal. Tirar el agua. Refrito: pan frito, comino, y pimiento molido (mortero), laurel. Ajos dorados. Poca agua. 10 ó 15 minutos.

PATATAS CON BACALAO

Aceite, cebolla, 1 laurel, 2 ajos. Sacar cebolla dorada, machacar en el mortero, pimienta molida (poca). Cubrir de agua. Hervir a parte el bacalao (un hervor). 10 minutos en olla expres.

PECHUGA DE PAVO

1 laurel, cebolla, tomate, pimiento, un ajito, pechuga, sal, vino, un poquito de pimienta molida, agua.